

解暑药,你用对了吗?

时令养生

炎热天气,风油精、清凉油、藿香正气水等解暑药,是许多家庭的常备品。然而,若不加区分地随意使用,不仅无法有效防暑,甚至可能带来风险。例如,仁丹、人丹的成分和功效不尽相同,不是人人都能用;藿香正气类药物,有的含有酒精有的不含,而且不是所有中暑都适用。因此,了解药性、分清功效、对症下药,是保证安全有效的必要前提。

清凉油和风油精用法相似药效不同

清凉油和风油精,防暑的同时还能止痒,价格便宜实惠,是居家外出的必备品。很多人认为这两者功效相同,但它们从成分、功效上来说,都有所不同。

从成分上来看,清凉油主要含樟脑、樟脑油、薄荷脑等成分;风油精除薄荷脑、樟脑外,还含有水杨酸甲酯。从功效上来看,清凉油侧重缓解头晕、头痛、鼻塞和中暑等症状;风油精因含有水杨酸甲酯(解热镇痛抗炎药成分),更适用于蚊虫叮咬后的局部皮肤炎症反应和镇痛。

清凉油和风油精并不是每个人都能用,尤其是以下情况。

- 1.皮肤烫伤、损伤或有溃瘍时,使用后会刺激伤口并延缓愈合。
- 2.容易过敏的人。使用后,如果皮肤出现皮疹瘙痒、局部红肿等情况,应该马上停止使用。
- 3.孕妇和3岁以下儿童,慎用风油精。
- 4.哺乳期妇女避免涂抹在乳头及乳房区域。
- 5.眼部、口腔及周围黏膜部位,禁止使用清凉油和风油精。

藿香正气类药物和十滴水适应不同原因所致中暑

藿香正气类药物、十滴水都是夏季常用的中成药,这两类药用对了可以缓解轻微中暑,但是,很多人分不清楚藿香正气类药物、十滴水,哪款含有酒精,阳暑和阴暑分别该选哪一种,孕妇、儿童能不能用……

●藿香正气类药物、十滴水这两类药物,有的含酒精,有的不含



(资料图片)

藿香正气类药物主要含广藿香油、紫苏叶油、苍术、陈皮、厚朴(姜制)、茯苓、白芷、大腹皮、生半夏、甘草浸膏等,其中藿香正气水一般含有酒精。十滴水主要含樟脑、干姜、大黄、小茴香、肉桂、辣椒、桉油等,辅料为酒精。

这两类药物有的含酒精,有的不含酒精。例如藿香正气类药物,包括藿香正气水、藿香正气口服液、藿香正气片、藿香正气胶囊、藿香正气软胶囊、藿香正气滴丸等。其中只有藿香正气水含有酒精。

十滴水包括十滴水、十滴水胶丸、十滴水软胶囊,其中,只有十滴水含有酒精。

因此,藿香正气水、十滴水一般都含有酒精,要特别注意不要和头孢菌素类(如头孢氨苄、头孢呋辛酯等)、甲硝唑、替硝唑、呋喃唑酮等药同时服用,以免引发双硫仑样反应。而藿香正气口服液、藿香正气片、藿香正气胶囊、藿香正气软胶囊、藿香正气滴丸,十滴水胶丸、十滴水软胶囊等都不含酒精,因此,对酒精过敏人群、老年人、儿童就可以选择。

●藿香正气类药物不适用所有中暑

中医把中暑分为阳暑和阴暑。阳暑主要是指因为在高温、通风不良、湿度较高的环境下长时间劳作所致病症,主要表现为头晕、头痛、胸闷、口渴、多汗、心悸、面色潮红等。阴暑是指“暑热在内、寒湿在外”,通常是因为错误的方式解暑而引起。如从高温的户外突然进入冷气大开的室内;出一身汗之后立即洗冷水澡、喝冷饮,引起皮肤毛孔收缩、身体难以散热而中暑。中暑者主要表现为畏寒头痛、发热无汗、鼻塞流涕、口渴咽干、四肢酸痛、胸闷恶心和呕吐腹泻等症状。

藿香正气类药物适合治疗阴暑,不适用于治疗阳暑,如果阳暑患者使用藿香正气类

药物可能会导致体温进一步升高甚至高热;阳暑可以在医师的指导下,用十滴水治疗。

●使用这两类药物的注意事项

在服药期间,忌吸烟、忌饮酒、忌食辛辣、生冷、油腻食物,不要同时服用滋补性的中药;孕妇和对酒精过敏的人群不能用十滴水;藿香正气水不建议儿童、孕妇、哺乳期妇女使用。

仁丹和人丹成分相近功用有别

仁丹和人丹作为另外两种解暑的常用药,常被人混为一谈。两种药物在成分、功能、安全性上都不能画等号。

成分

相同的成分:仁丹和人丹都有薄荷脑、肉桂、甘草、儿茶、木香和冰片。

不同的成分:仁丹有陈皮、檀香、砂仁、豆蔻(去果皮)、丁香、广藿香叶和朱砂。人丹有桔梗、樟脑、小茴香、草豆蔻和丁香罗勒油。

功能

仁丹,清暑开窍。用于中暑引起的恶心、胸闷、头晕、晕车、晕船。

人丹,驱风健胃。用于消化不良、恶心呕吐、晕船、轻度中暑、酒醉饱滞。

安全性

仁丹,含有毒性中药朱砂(朱砂的主要成分为硫化汞),高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者,孕妇或正在接受其他治疗的患者,均应在医师指导下服用。服药后症状无改善,就要去医院就诊。

人丹,含有樟脑,婴幼儿和孕妇禁用;脾胃虚寒腹泻者慎服。服药后症状无改善,应去医院就诊。

注意:仁丹和人丹不要一起服用。

(龚巧燕 管玫)

健康教育

抢救触电者首先要切断电源

抢救触电者之前,首先做好自我防护。在确保自我安全的前提下,立即关闭电源,或用不导电的物体如干燥的竹竿、木棍等将触电者与电源分开。千万不要直接接触触电者的身体,防止施救者发生触电。

防止触电发生,要学习安全用电知识,

正确使用家用电器,不超负荷用电;不私自接拉电线;不用潮湿的手触摸开关和插头;远离高压线和变压器;雷雨天气时,不站在高处,不在树下避雨,不打手机,不做户外运动。

(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第64条解读——“发生建筑火灾时,拨打火警电话‘119’,会自救逃生”,敬请关注。



活力晚年,科学锻炼防损伤

清晨的公园里,一群老人正在练习太极拳,不远的健身步道上三三两两的老人在快走,树荫下,几位老年人利用器材拉伸……生活中常见的锻炼图景,既表明老年人对健康的渴望,也暗藏一些他们不曾察觉的损伤风险。

有慢性疾病的老年人应注重科学锻炼

患有高血压或心脑血管疾病的老年人:避免憋气动作,如搬重物、引体向上,憋气时胸腔压力增高,回心血量减少,可引起脑供血不足,易发生头晕目眩甚至昏厥;晨起高血压也是心脑血管事件高发的重要危险因素,建议患有这类疾病的老年人上午10时后再锻炼。

患有糖尿病的老年人:随身携带糖果,以防锻炼中发生低血糖;穿合脚的运动鞋,避免足部磨损。

患有膝骨关节炎或骨质疏松症的老年人:避免爬山、爬楼梯、深蹲跳,推荐游泳、骑自行车(动感单车除外);锻炼时戴护膝,避免关节受凉。

患有支气管哮喘或慢性肺病的老年人:避免寒冷空气刺激,冬天戴口罩活动;若锻炼中咳嗽、喘息,应立即停止并使用相关药物。

老年人锻炼,这些方式防损伤

1.吊脖子拉伸颈椎:危险

有些老年人锻炼时用单杠、门框吊住脖子,认为这样可以牵引颈椎。虽然吊颈健身在某些方面模仿了医学上的颈椎牵引治疗,但它与临床治疗有着本质的区别。盲目吊颈不仅起不到健身作用,还存在极

大的安全隐患,可能损伤神经和脊髓,严重时会导致高位截瘫,甚至让人丧命。

正确做法:如果想放松颈椎,可以坐着缓慢做“低头一抬头一左转一右转”动作,每个方向停3秒,每天做3组。

2.大回环甩动肩膀:当心损伤肌腱

有些老年人认为大回环式甩肩动作可以打开肩关节,甚至忍痛去硬甩。然而,肩关节相关疾病鉴别是专业性较强的问题,肩痛长时间不能康复,需要通过体格检查、影像学检查才能确定病因。如果是肩袖损伤、肩峰撞击综合征等疾病,盲目甩肩会使肩关节过度扭转,容易引起关节脱位、肌肉拉伤,甚至导致肩袖肌腱撕裂加重。

正确做法:先明确肩痛原因,再在专业医生的建议下进行康复锻炼。

3.撞树养生:可能撞出内脏损伤

有些老年人锻炼时会用背部、胸部撞击树干,认为这样可以活血通络,但这种锻炼方式存在一定的健康风险。老年人骨质脆弱,盲目撞击可能导致肋骨骨折,若撞击影响到肾脏、脾脏等器官,可能导致内出血,严重时可危及生命。

正确做法:如果想放松背部,可以用按摩球靠墙滚动按摩,或让家人轻拍背部,力度以让皮肤微红为宜。

4.其他常见误区:别盲从

光脚走鹅卵石,容易让足底筋膜受伤,建议穿薄底运动鞋走。高强度平板支撑容易让老年人拉伤腰部,不如靠墙静蹲,膝盖不超过脚尖,蹲至大腿与地面平行,每次坚持10秒。

(许永利 高亚南)

老年养生

▼ 转版稿件

中共中央国务院关于推动城市高质量发展的意见

(上接1版)

三、培育壮大城市发展新动能

(四)因城施策增强城市发展动力。立足城市资源禀赋和基础条件,精心培育创新生态,激发创新创业活力。加强原始创新和关键核心技术攻关,强化科技创新与产业创新协同,统筹推进传统产业改造升级、新兴产业培育壮大、未来产业布局建设,因地制宜发展新质生产力。加快建设国际科技创新中心和区域科技创新中心。深入实施国家战略性新兴产业集群发展工程。培育壮大先进制造业集群。发展智能建造,培育现代化建筑产业链,加快推动建筑业转型升级。大力发展生产性服务业,推动生活性服务业补齐短板、提高水平。发展首发经济、银发经济、冰雪经济、低空经济,培育消费新场景。深化国际消费中心城市建设。

(五)激活城市存量资源潜力。全面摸清城市房屋、设施、土地等资产资源底数。改造利用老旧厂房、低效楼宇、闲置传统商业设施等存量房屋,建立与建筑功能转换和混合利用需求相适应的规划调整机制。加强和规范存量城市基础设施资产管理,提高运行效能。优化产权归属、整合、置换和登记政策,盘活利用存量低效用地。

(六)建立可持续的城市建设运营投融资体系。落实地方政府主体责任,统筹财政资金、社会资本和金融等资金渠道。对涉及重大安全和基本民生保障的,中央财政加大专项转移支付支持力度,中央预算内投资予以适当补助。创新财政金融政策工具,吸引和规范社会资金参与,稳妥推进公用事业价格改革。强化中长期信贷供给,发挥债券市场、股票市场融资功能,鼓励保险、信托等机构提供金融服务。加快融资平台改革转型,坚决遏制新增地方政府隐性债务。

(七)提升城市对外开放合作水平。优化城市开放环境和服务,营造国际化城市生活空间。打造国际性综合交通枢纽城市。支持有条件的城市承担重大外事外交活动,吸引有影响力的国际组织落户。结合高质量共建“一带一路”,建设一批国际门户枢纽城市和区域性开放节点城市。加强人居领域国际交流合作,持续提升世界城市日、全球可持续发展城市奖(上海奖)影响力。

四、营造高品质城市生活空间

(八)系统推进“好房子”和完整社区建设。

加快构建房地产发展新模式,更好满足群众刚性和多样化改善性住房需求。全链条提升住房设计、建造、维护、服务水平,大力推进安全、舒适、绿色、智慧的“好房子”建设。实施物业服务质量提升行动。稳步推进城中村和危旧房改造,支持老旧住房自主更新、原拆原建。持续推动城镇老旧小区改造。坚持人口、产业、城镇、交通一体化规划,建设创新型产业社区、商务社区。加快建设完整社区,完善城市社区嵌入式服务设施,构建城市便民生活圈。科学制定实施城市更新专项规划,一体化推进城市体检和城市更新,创造宜业、宜居、宜乐、宜游的良好城市环境,促进产城融合、职住平衡。

(九)完善城市基础设施。优化城市基础设施布局、结构、功能,加强系统集成。高效利用城市地下空间,优化城市空间结构。加快城市地下管线管网建设改造,因地制宜建设地下综合管廊。强化第五代移动通信网络(5G)、千兆光网覆盖,优化算力设施建设布局,推进新型城市基础设施建设。优化城市水资源配置和供水保障管理体系。健全现代化综合交通运输体系,提升城际、城内通勤效率,完善交通枢纽换乘换装设施布局,加强停车位、充电桩等便民设施建设。

(十)提升公共服务优质均衡水平。健全精准高效的就业公共服务体系。完善灵活就业人员、农村进城务工人员、新就业形态人员社保制度。加快适老化、适儿化、无障碍设施建设改造。扩大普惠养老服务供给,促进医养结合。健全普惠育幼服务体系,大力发展托幼一体服务。优化教育资源配置,实施基础教育扩优提质行动计划,推进学习型城市建设。大力实施医疗卫生强基工程,建设紧密型医联体,促进优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局。因地制宜发展保障性住房。稳步推进灵活就业人员参加住房公积金制度。加强社会保障和分层分类社会救助,兜牢民生底线。

五、推动城市发展绿色低碳转型

(十一)推进生产领域节能降碳。实施工业能效、水效提升行动,推广绿色低碳先进工艺技术装备。加强高耗能高排放项目管控,推动落后产能有序退出。建立重点产品碳足迹标识认证制度。建立工业园区集中供能体系,推动废水、余热、固废协同处置全覆盖。大力发展绿色建筑,加快新型建材研发应用,推动超低能耗建筑、低碳建筑规模化发展,加大既

有建筑节能改造力度。

(十二)践行绿色低碳生活方式。深入实施国家节水行动,全面推进节水型城市建设。推进北方地区冬季清洁取暖。推广节能低碳生活用品,减少一次性消费品和包装用材消耗。持续推进“光盘行动”。深入推进城市生活垃圾分类,推动分类网点与再生资源回收网点衔接融合。优先发展城市公共交通,倡导绿色低碳出行。

(十三)加强城市生态环境治理。强化生态环境分区管控实施。深入实施城市生态修复工程。健全城市公园和绿道网络体系,建设口袋公园,推进绿地开放共享。推动重点城市和周边区域大气污染防治,持续改善空气质量。加强城市噪声污染、餐饮油烟治理。加强抗生素、微塑料等新污染物治理。推进建筑垃圾资源化利用和处置。推动城市生活污水管网全覆盖,巩固城市黑臭水体治理成效,建设幸福河湖、美丽河湖。

六、增强城市安全韧性

(十四)加强房屋和市政基础设施安全管理。建立房屋安全体检、房屋安全管理资金、房屋质量安全隐患等房屋全生命周期安全管理制度。严格限制超高层建设,增强高空消防能力。实施城镇预制板房屋治理改造行动和地震易发区房屋设施加固工程。加强群租房整治。加快城市基础设施生命线安全工程建设。推动重要设施、能源、水源等分布式布局,完善防灾设防标准,提高安全保障能力。

(十五)强化重点行业领域安全生产管理。严格落实安全生产责任制,坚持党政同责,坚持管行业必须管安全、管业务必须管安全、管生产经营必须管安全,督促生产经营单位落实安全生产主体责任。以危险化学品、特种设备、建筑施工、城镇燃气、道路交通以及消防安全等为重点,分级、智能、精准管控重大风险源,常态化推进安全生产隐患排查整治和从业人员安全培训。建立企业安全生产信用评价制度,注重评价结果运用。

(十六)提高城市公共卫生防控救治水平。推进国家区域公共卫生中心建设。加强国家重大传染病防治基地、国家紧急医学救援基地和传染病定点医院防治能力建设,构建分级分层分流救治体系。加强应急医疗物资储备。推进多部门、跨城市协同,强化公共卫生应急管理和联防联控。健全精神卫生服务体系。

(十七)增强城市综合防灾减灾救灾能力。构建城市安全风险谱系,健全常态化风险隐患监测预警、排查整治机制。优化城市防灾减灾空间格局,增加生态屏障、隔离疏散通道,预留防灾减灾弹性空间。健全洪涝联排联调机制,提升城市排水防涝能力。统筹利用地上地下空间,加强“平急两用”公共基础设施建设,构建总量充足、布局合理的应急避难场所体系。科学制定巨灾应急预案。加强应急指挥、处置和救援体系建设,推进应急抢险救灾装备及物资前置储备。

七、促进城市文化繁荣发展

(十八)推动城市历史文化保护利用传承。加强对城市独特的历史文脉、人文地理、自然景观保护,完善城乡历史文化保护传承体系。健全城市文化遗产普查调查制度,开展老城及其历史街区专项调查。建立以居民为主体的保护实施机制。推动历史文化名城、街区整体保护,活化利用不可移动文物、历史建筑、工业遗产,依托历史文化街区和历史地段,结合实际开展文化展示、特色商业、休闲体验等。加强文物资源保护管理利用和非物质文化遗产保护利用传承。

(十九)塑造城市特色风貌。植根中华优秀传统文化,建设崇德向善的文明城市,彰显中国气质、中国风范。强化城市规划的管控和引导作用,推动实现功能复合、密度适中、高低错落、蓝绿交织。完善城市风貌管理制度,提升审美品位。落实“适用、经济、绿色、美观”建筑方针,加强建筑设计管理,推动城市建筑更好体现中华美学和时代风尚。不得大规模迁移砍伐树木、滥建文化地标、随意更改老地名。

(二十)丰富城市精神文化生活。大力弘扬社会主义核心价值观,推动形成与现代化人民城市相适应的思想观念、文明风尚、行为规范,提高市民文明素质,塑造彰显文化底蕴和独特气质的城市精神。创新拓展新型公共文化空间,根据实际需要完善城市文化设施。优化城市文化产品供给,创新动漫、影视、数字艺术、创意设计等业态,推动文化与旅游、科技、体育等融合发展。

八、提升城市治理能力水平

(二十一)完善城市治理工作体系。发挥好“一委一办一平台”作用,建立健全城市党委或政府主要负责同志牵头的城市管理统筹协调机制。健全城市管理与市场监管、生态环

境、文化市场、交通运输、应急管理等领域权责清晰、协同高效的综合行政执法体制,科学确定执法人员配备比例标准,保障必要工作条件。调动人民群众参与城市治理的积极性、主动性、创造性,探索社区党组织领导下的居委会、业委会、物业服务企业协调运行新模式。完善居民、企业、群团组织、社会组织参与城市治理制度机制,充分发挥志愿服务作用,拓宽新就业群体参与渠道。

(二十二)推动城市治理智能化精细化。推进城市全域数字化转型。打造集约统一、数据融合、高效协同的城市数字底座,完善城市信息模型(CIM)平台。深化数据资源开发和多场景应用,推动政务服务“一网通办”、城市运行“一网统管”、公共服务“一网通享”。加强城市建设档案管理和数字化建设。完善网格化治理机制,推进城市小微公共空间改造,整治提升背街小巷、房前屋后环境。

(二十三)加强城市社会治理。坚持和发展新时代“枫桥经验”,完善党建引领基层治理协调机制,推动构建党组织统一领导、政府依法履责、各类组织积极协同、群众广泛参与,自治、法治、德治相结合的基层治理体系。用好市民服务热线,完善群众诉求响应办理机制。推动城市管理进社区。加强超大社区等特殊区域治理。强化社会治安整体防控,发展壮大群防群治力量。加强社区工作者队伍建设。发挥好村(居)法律顾问队伍作用。健全社会安全稳定风险监测预警体系,提高风险动态监测预警能力。健全社会心理服务体系和危机干预机制,严密防范个人极端事件。

九、加强组织实施

坚持和加强党中央对城市工作的集中统一领导,构建中央统筹、省负总责、城市抓落实的工作格局。树立和践行正确政绩观,建立健全科学的城市发展评价体系,提高领导干部城市工作能力。健全城市规划、建设、治理等领域法律法规和政策制度,增强政策协同性。坚持实事求是、求真务实,坚决反对形式主义、官僚主义,严肃查处违规违纪违法行为。加强城市工作干部队伍素质和能力建设,培养城市规划、建设、治理等各类专业人才,打造城市领域高端智库。各地区各有关部门要加强组织实施,强化协同配合,结合实际抓好本意见贯彻落实。住房城乡建设部、国家发展改革委会同有关部门加强协调指导。重大事项及时按程序向党中央、国务院请示报告。

(新华社北京8月28日电)